



## 自分の言動を客観的にみてみよう



### 晩秋から初冬 ～ 急に寒くなりました。体調管理を徹底しましょう。

国民スポーツ大会（国スポ）佐賀大会が10月15日閉会しました。選手として出場した人、補助員として陰で支えてくれた人、フラワーポットの水まきを頑張ってくれた人…。佐賀の人だけではなく、全国の人へ、おもてなしの心が伝わればいいなと思います。この経験を次世代の人たちへ伝えていってください。特に忙しかった3年生は、これから卒業という目標に向けてもう一息頑張ってください。2年生、1年生も検定の取得や部活動に邁進（まいしん）していきましょう。また、急に寒くなってきました。食事、休養、睡眠はとても大事です。運動をする時はちゃんと準備体操してください！



### チームのまとめ方 … 客観的に物事をみる力を

部活動などでは、3年生が引退し、2年生が主体となって活動していると思います。新リーダーになって、下級生とどのように接したらいいか迷ったり、うまく指示がだせないなど、悩みはつきものです。下級生も自分のやりたいことと、やらなければならないこととの間に、微妙な距離感を抱く人もいるかもしれません。

クルト・レヴィン（ドイツ出身）は、アメリカで活躍した心理学者です。レヴィンは、リーダーシップを3つに分類しました。

- ①「**専制型リーダーシップ**」…メンバーの行動や意思決定などの全てをリーダーが決めるタイプ。  
リーダーの指示待ちで受け身の姿勢になりがち、自主性が育たない。
- ②「**民主型リーダーシップ**」…メンバー全員が話し合って計画を立案、進み具合もチームで考える。  
コミュニケーションがうまくでき、チームワークも向上する。
- ③「**放任型リーダーシップ**」…何かを決めるときもリーダー関与せず、メンバーに任せるタイプ。  
チームの明確な目標がないと、どのように行動すべきかわからない。

※③はメンバーの技能が高ければ、それぞれで判断して動くため、総合的な成果は高いこともあります。

他にも、リーダーシップの分類は「6つ」あるとか、学者によってさまざまです。

自分の所属するチームはどれに近いですか？ どのタイプが理想ですか？

リーダーは、一人で全て抱え込んでしまうのではなく、顧問の先生やチームメイトと、

目標や練習の方法についてしっかり相談した方がいいと思います。

ただし、話し合う時は自分の意見ばかりを押し通すのではなく、

「そのような意見もあるな」「自分では思いもよらない発想だ」など、

客観的に考えることが必要です。「自分の意見と違うからダメ」、と

チームの人を否定しないようにしましょう。チームワークが乱れますし、

「つるしあげ」のような話し合いでは、いじめと同じです。注意しましょう。



## トピック① 「性教育講話」が実施されました

11月25日(月)佐賀県DV総合対策センターの諸石 加代子さんをお招きして、特に「デートDV」への対策についてお話いただきました。DV(ドメスティック・バイオレンス)の中でも、交際相手からの暴力(肉体的・精神的・経済的)を「デートDV」といいます。自分の心身、人権を守るためにも「嫌なことはNO!」といえるような関係性を築いていきましょう。

- ・嫌なことはNO!と言ってい! 彼女(彼)はあなたのモノではありません!
- ・あなたは悪くない・・・どんな理由があっても暴力を受けてはならない
- ・スマホって便利だけど怖いときもある・・・言葉の暴力、人間関係の阻害や指示、執着
- ・もし暴力をうけていたら、友だちに相談されたら、必ず相談しよう(匿名可)

⇒DV相談プラス 0120-279-889(24時間)チャットは24時間

DV相談ナビ #8008

性暴力にあったら⇒「性暴力救援センター さがmirai」#8891

(好生館病院の関係部署につながります)

相談場所は他にもあります。いただいた資料は保管しておいてください。

かけがえのないあなたのこころや体を大切にしていきましょう



## トピック② 12月は「いじめ対策強化月間」です!

何か困ったことがあった時や苦しいときには周りの大人にSOSをだす(メッセージをだす)ことが大切です。

- ・周りの信頼できる大人に相談する…こころや体の健康にかかわることは急いで相談しよう

いろいろな薬を自己判断で飲まない、人が処方された薬を飲まないこと

今までにない体調の変化があったら必ず病院に行く

本当に信頼できる人(だと思える人)に相談する…むやみやたらに相談しない

- ・友達が悩んでいる時は『大人に相談に行こう』と声かけをしよう

- ・自分にあった相談窓口相談しよう …SNSや電話、メールなど

辛い時は「マイナス思考」になりがちです。

一人で考えると悪い方・悪い方に意識がいつてしまいます。

その場だけの解決ではなく、根本的な解決ができるように、

必ず第三者の大人に相談してください!



## スクールカウンセラー青山のぞみ先生来校日

★マークは定時制も勤務いただく日(定時制は17:00~21:00)

|     |                      |    |                     |
|-----|----------------------|----|---------------------|
| 12月 | 13日(金) 13:00~17:00 ★ | 2月 | 7日(金) 13:00~17:00 ★ |
| 1月  | 10日(金) 8:30~17:30    | 3月 | 14日(金) 13:00~17:00  |

● 今年度は残り16時間となりました。学校行事の都合で、日程が変更することもあります。



相談したい時 → 身近な先生(担任、顧問、養護教諭など)に連絡するか、  
直接、教育相談係(富永)まで予約をお願いします(電話0952-30-8571)